





令和7年

5月分


そら・つき・ほし組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	八宝菜 ひじきのマヨ和え ワントンスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり粉 /とうもろこし/★白ご ま/★マヨドレ/きび砂 糖/★ワントンの皮/★ 小麦粉/★無塩バター	★豚モモ肉/干ひじき /ちくわ/なると/★ 牛乳	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/玉葱 /干しいたけ/キャ ベツ/きゅうり/チン ゲンツアイ/りよくと うもやし/★バナナ	牛乳 ◎抹茶クッキー	1人分 472 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g
2 金	こいのぼりハンバーグ ツナポテトサラダ 豆腐のカレースープ 果物(苺)	じゃがいも/とうもろ こし/★マヨドレ/き び砂糖/★食パン	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★プロセスチーズ /焼きのり/ツナ/★ ウィンナー/★牛乳/ ★フーズンホイップ クリーム	玉葱/リーフレタス/ アスパラガス/にんじ ん/きゅうり/ほうれ んそう/ほんしめじ/ いちご/みかん缶	牛乳 ◎こいのぼり オープンサンド 	1人分 488 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	マーボー豆腐 中華サラダ チンゲン菜と筍のスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/きび砂糖/★白ご ま/★塩せんべい	★牛乳/★木綿豆腐/ ★豚ひき肉/★ちりめ んかまぼこ/乾燥わか め/★粉ゼラチン/★ フーズンホイップ クリーム	ねぎ/にんじん/干しし いたけ/にら/キャベツ /きゅうり/チンゲン ツアイ/玉葱/たけのこ /えのきたけ/★バナナ /★オレンジジュース/みかん 缶	◎みかんゼリー せんべい	1人分 402 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
8 木	さばのカレー焼き 絹さやのおひたし 野菜たっぷりビーフン 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(オレンジ)	ビーフン/コーンフ レーク/★マッシュマロ /★無塩バター	★さば/かつお節/★ 若鶏肉ひき肉/★油揚 げ/かつおだし/★牛 乳	にんじん/りよくとうも やし/さやえんどう/ キャベツ/青ピーマン/ 西洋かぼちゃ/玉葱/万 能ねぎ/★バレンシアオ レンジ	牛乳 ◎コーンフ레이크バー	1人分 490 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
9 金	鶏肉のマヨコーン焼き コロコロポテトソテー アスパラのサラダ トマトスープ 果物(グレープフルーツ)	★マヨドレ/とうもろこ し/じゃがいも/米サラ ダ油/純正胡麻油/★ブ レミックス粉/★黒ごま /きび砂糖/★有塩バ ター	★若鶏肉モモ(皮なし) /★ウィンナー/ツナ /★ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/青 ピーマン/アスパラガ ス/キャベツ/きゅう り/ダイズトマト/レ タス/えのきたけ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎ごまスティック	1人分 443 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
10 土	豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかかあえ 切干大根のあえもの 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物(バナナ)	★パン粉/★白ごま/ ★マヨドレ/きび砂糖 /純正胡麻油/★塩せ んべい	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/あおのり/か つお節/ちくわ/乾燥 わかめ/かつおだし/ ★牛乳	玉葱/ブロッコリー/ 切干しだいこん/にん じん/ほうれんそう/ えのきたけ/ぶなしめ じ/万能ねぎ/★バナ ナ	牛乳 せんべい	1人分 402 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
12 月	愛情弁当の日 あさりのスープ 果物(オレンジ) 	純正胡麻油/精白米/★ 有塩バター/★白ごま	あさり水煮/★牛乳	にんじん/りよくとうも やし/えのきたけ/ チンゲンツアイ	牛乳 ◎キャロットおむすび	1人分 333 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.1 g
13 火	豆腐のミートグラタン フレンチサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	米サラダ油/きび砂糖 /米粉/とうもろこし /★ホットケーキミッ クス粉/★有塩バター	★木綿豆腐(絞り)/ ★豚ひき肉/★ミッ クスチーズ/★ソフトサ サミ/★ウィンナー/ ★牛乳	にんじん/玉葱/トマト /ぶなしめじ/キャベツ /みずかけな/レタス/ だいこん/えのきたけ/ 万能ねぎ/グレープ フルーツ/ほうれんそう	牛乳 ◎ほうれん草の パウンドケーキ	1人分 452 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 水	鶏肉と筍のつみれ団子 アスパラの炒め物 切干大根のあえもの 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物(バナナ) 	★パン粉/きび砂糖/ かたくり粉/米サラダ 油/とうもろこし/純 正胡麻油/じゃがいも	★若鶏肉ひき肉/ツナ /★油揚げ/乾燥わか め/かつおだし/★牛 乳	たけのこ/玉葱/しょう が/アスパラガス/にん じん/切干しだいこん/ りよくとうもやし/こま つな/キャベツ/ぶなし めじ/★バナナ	牛乳 ◎フライドポテト 	1人分 447 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
15 木	鯖の味噌煮 いりごぼう キャベツのゴマネーズ和え すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(オレンジ)	中ざら糖/米サラダ油 /きび砂糖/★白ごま /純正胡麻油/★マヨ ドレ/もち米	★さば/ちくわ/★か まぼこ/カットわかめ /★絹ごし豆腐/かつ おだし/★牛乳/★き な粉	しょうが/玉葱/ごぼう /さやいんげん/キャベ ツ/にんじん/こまつな /ぶなしめじ/ねぎ/干 しいたけ/★バレンシ アオレンジ	牛乳 ◎笹巻き	1人分 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
16 金	ポークカレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/米サラダ 油/スプレー油/★マ ヨドレ/★食パン/グ ラニュー糖/コーンス ターチ/★無塩バター	★豚モモ肉/★ミッ クスチーズ/ツナ/かつ お節/★ベーコン/★ 牛乳/★クリーム/★ 加糖練乳	玉葱/にんじん/にん にく/しょうが/かぼ ちゃ/れんこん/みず かけな/りよくとうも やし/レタス/パセリ /グレープフルーツ	牛乳 ◎クリームボックス	1人分 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g
17 土	ポークチャップス コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/きび砂糖 /米サラダ油/★マヨ ドレ/★塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/★ ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト缶/レタス/きゅ うり/ほうれんそう/ えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	1人分 402 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 月	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖／じゃがいも ／とうもろこし／★マ ヨドレ／★クラッカー	★若鶏肉モモ／ツナ／ ★ウィンナー／★無糖 ヨーグルト	玉葱／ぶなしめじ／青 ピーマン／トマト缶／に んじん／きゅうり／えの きたけ／キャベツ／★パ レンシアオレンジ／★パ ナナ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
20 火	鮭の南蛮漬 和風スパゲティサラダ 田舎汁 果物(バナナ)	米サラダ油／きび砂糖 ／★スパゲティ／純 正胡麻油／★白ごま	★生さけ／乾燥わかめ ／かつお節／さつま揚 げ／かつおだし／★牛 乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／キャベツ／ リーフレタス／ごぼう ／だいこん／干しいた け／万能ねぎ／★パ ナナ	牛乳 そら組のお楽しみ餃子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.1 g
21 水	えびピラフ 春キャベツ入りミートローフ グリーンサラダ ジャーマンポテト たけのこのスープ 果物(メロン)	精白米／とうもろこし ／★パン粉／きび砂糖 ／ステーキカットポテ ト／米サラダ油／★ ショートケーキ	★むきえび／★豚ひき 肉／★牛乳／★ウイン ナー／乾燥わかめ	玉葱／にんじん／グリン ピース／キャベツ／さやえ んどう／サニーレタス／ パセリ／たけのこ／えの きたけ／ねぎ／メロン	牛乳 ショートケーキ 	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.3 g
22 木	酢鶏 春雨の中華和え もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	かたくり粉／さつまい も／きび砂糖／はるさ め／★白ごま／純正胡 麻油／★強力粉／★有 塩バター	★若鶏肉モモ(皮なし) ／ツナ／もずく／ホタ テフレーク水煮／★牛 乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干しいたけ／にん じく／きゅうり／えの きたけ／チンゲンツァイ ／ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ミルクちぎりパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
23 金	五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(えんどう・生揚げ 果物(オレンジ))	とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白 ごま／★焼きふ(車 ふ)／黒砂糖	★糸引納豆／ちくわ ／かつお節／★豚レバ ー／★糸かまぼこ／★生 揚げ／かつおだし／★ 牛乳	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ／にん じく／だいこん／キャベツ ／こまつな／さやえんどう ／えのきたけ／玉葱／★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎麩のかりんとう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.2 g
24 土	厚揚げのカレー煮 キャベツのマヨサラダ コンソメスープ りんごゼリー	とうもろこし／★マヨ ドレ／きび砂糖／★塩 せんべい	★生揚げ／★豚ひき肉 ／ライトツナ缶／★ ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリンピース ／キャベツ／きゅうり ／レタス／★すりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.3 g
26 月	手作りおかかふりかけ 筑前煮 ふるさとサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	★白ごま／さといも ／きび砂糖／米サラダ油 ／★マヨドレ／純正胡 麻油／★ぎょうざの皮	かつお節／あおりのり／★ 鶏こま／ちくわ／乾燥わ かめ／かつおだし／かえ り煮干し／★牛乳／しら す干し／★ミックスチー ズ	にんじん／ごぼう／れん こん／たけのこ(水煮) ／干しいたけ／切干しだ いこん／ほうれんそう ／えのきたけ／だいこん ／玉葱／★パレンシアオレ ンジ	牛乳 ◎ぎょうざピザ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.5 g
27 火	ミートボールのキャベツ煮 マカロニサラダ ホウレンソウと春雨のスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／米サラダ油 ／きび砂糖／かたくり粉 ／★マカロニ／とうもろこ し／★マヨドレ／普通は るさめ／★塩せんべい	★豚ひき肉／ツナ／★ ベーコン／★ヨーグル ト	玉葱／にんじん／青 ピーマン／ダイストマ ト／きゅうり／レタス ／ほうれんそう／グ レープフルーツ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.2 g
28 水	ザクザクチキン ブロccoliのソテー コーンサラダ ポテトスープ 果物(バナナ)	コーンフレーク／米サ ラダ油／とうもろこし ／きび砂糖／じゃがい も／さつまいも	★若鶏肉モモ／ツナ／ ★ウィンナー／★牛乳	しょうが／にんにく／ブ ロccoli／にんじん ／キャベツ／きゅうり／ア スパラガス／玉葱／万能 ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎ふかしもち	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
29 木	初かつおのごま味噌焼き スナッペンエンドウ(付) キャベツの塩うま煮 すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★白ごま／きび砂糖 ／はるさめ／米サラダ油 ／★ホットケーキミッ クス粉／★有塩バター	かつお／さつま揚げ ／ちくわ／カットわかめ ／★絹ごし豆腐／かつ おだし／★牛乳	スナッペンエンドウ／に んじん／キャベツ／玉 葱／干しいたけ／万 能ねぎ／ねぎ／グ レープフルーツ／日本かぼ ちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスクーン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.0 g
30 金	手作りゆかりふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物(オレンジ)	★白ごま／じゃがいも ／きび砂糖／かたくり 粉／とうもろこし／純 正胡麻油／★あんサン ドパン	かつお節／★豚ひき肉 ／★かまぼこ／★木綿 豆腐／かえり煮干し ／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん／ほ うれんそう／キャベツ ／りよくとうもやし／なめ こ／だいこん／ねぎ／★ パレンシアオレンジ	牛乳 あんサンドパン	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.8 g
31 土	豆腐の中華煮 ひじきの中華和え わかめスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油／とうもろ こし／★白ごま／きび 砂糖	★木綿豆腐／★豚モ モ肉／干ひじき／ツナ ／乾燥わかめ／★牛乳	玉葱／キャベツ／にん じん／チンゲンツァイ ／きゅうり／りよくと うもやし／万能ねぎ ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.2 g


※献立表の中に、アレルギー食材料・及びそれに準ずるものを★印で表示して


いますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあ心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  は、愛情弁当の日です。

※  は、お誕生会(完全給食)です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	445 kcal	タンパク質	20.4 g
	脂 質	18.4 g	食塩相当量	2.1 g